

## Az egészségnek fen tartására való versek

Szemelvények az 1781-ben Budán kiadott „Magyar Grammatica”-ból

Anekdotalincs

Némelly közönséges Régulák az Egészségre.

Robertnek írják a' gyenge Salernumi Musák,

Ha tetszik Felség, testednek az élet, egészség:

A' terhes gondtól áld szivedet úgy az haragtól,

Élj, de kevés borral és csak vékony vatsorával.

Étel után kelj fel. Párnádat délre felejtsd el.

Eset-is el-ne mulasd, az emésztést hogy ne szorongasd.

Ezt ha meg-tartod élted sok időre halasztod.

Hogy ha pedig nintsen ki-beteg testedre tekintsen,

Es három léssen melly meg-tart téged egészen:

Lelki békeség, rövid asztal, tsendes üresség.

A' Tagoknak meg-erősítéséről.

Mossa magát reggel kiki vízzel, úgy de hideggel,

Nyújtozzon frissen. Haja it fesülje jelessen.

Járjon sétálva. Fogait tisztítsa vakarva.

Kik ezeket mivelik testek tagait erősítik.

A' szélnek meg-tartásáról.

Négy nyavalyád léssen szeledet a szorítod erősen:

Görts, kolikás inség, szédelés, vízi betegség.

A Vatsoráról.

Az hosszas vatsora tested veti nagy nyavalyára,

Hát hogy könnyű lehess, légy vatsorától üress.

Az evésnek modjáról.

(...)

Ha vatsorálsz bátran keveset kell innia gyakran.

Ha gyomrod kíván, hig legyen a' tojomány.

Hogy te ne légy rosszul óld meg magad a' köz

italtól,

Hogy ne fogyaszsd magadat az italtól kezd  
vatsorádat,

Végy az halra diót, húsrá kell ennie sajtot.

Egy dió jó 's hasznos, árt kettő, három halálos.

Minden tyukmony után, végy tele tölt poharat.

Fuss mint méreg elől sótalan étel elől.

A' jól tápláló ételekről

Élsz ha piros borral, hús lével 's új tojománnyal

És szép semlyével testednek, birs erejével.

A' köverítő étkekről

Búza kenyér új sajt, savanyú tej testre sokat ha jt.

A' tök friss étel, fő 's tsonban termő velővel.

Élj édes borral ha lehet és gyenge malatszal.

Ért füge, szőlő sem árt, 's az hig tojomány sem  
okoz kárt.

A' jó bornak tulajdonságiról.

Bort vékony volta szaga színe vagy íze próbálja

Es ötre vigyázz ha te jó bort innia kívánsz:

Légyen erőss volta, friss hives, jó szagú tiszta.

Édes izü borral ha fejez léssz, élsz te haszonnal,

hogy ha veres borral gyomrod terhelled: azonnal

Romlást torkodnak, akadást okozol te magadnak.

A' felettébb való boritalról.

Ha sok bort ittál 's terhet te fejednek okoztál

Jó bort reggel igyál 's friss vóltod helyre viszont áll.

A' Serről.

Élhetsz jó Serrel, mellyet jó magból cressz fel.

Mestere. Nem etzetes, tiszta nem-is szemetes.

A' Sert úgy nyeljed, hogy gyomrod meg-ne terheljed.

Az idők szerint való Evésről.

Ha kívánsz élni tavasszon nem kell sokat enni.  
Nyárban nem hasznal ha sok étel, asztalodon áll.  
Hogy ne temessenek-el, úgy élj az őszi gyümöltsel.  
Végysz hozzá téiben valamennyit akarsz az ebédben.

Az ártalmas ital ellen való orvosságról.

Meg-ihatod bátran ha léssz tuta, sálya borodban  
Tégy hozzá rósát szerelemnek el-öltja világát.

A' Kenyéréről.

Élj szép mértékkel likatsos, költ, puha kenyérrel,  
De ne vegyed melegen ne vegyed ha béle sületlen.  
Ne rágd vastag haját: vérednek neveli sárját.

A' Disznó húsról.

Néked bor nélkül a' malatz húst nem adom étkül  
Hogy ha veszed borral bátran jól lakhatól azzal.

Az borsorúl.

A' borsó rútúl puffaszt s árt néked hajastól:  
Foszd-le róla haját, jónak ajánlja magát.

A' Víz itálról.

Mikor ebédet eszel, akkor vizet innia nem kell:  
mert gyomrod hidegűl, véred erőtlenuil.

A' barmok vizzel de borral éljen az ember;  
Légyen a' ki Nemes, a' víz italtól ires.

A' Sajtról.

Vagy ha egésséggel, a' Sajt jó búza kenyérrel,  
Vagy ha betegséggel kenyeredtől sajtotad hadd-el.

A' Répáról.

Édes répa segít; de benned sok szelet indit.  
Húgyodat-is hajtja de fogad valamennyire  
rontja.

Ne vedd fővetlen; mert has tkerése kegyetlen.

A' Káposztáról.

A' Káposzta szorit, de jól készült leve lágyit.  
Ha veszed egymásra, hasadat inditja folyásra.

A' Veres-hagymáról

Hogy ha fejed szörét, elhánya; kennie bőrét  
jó veres-hagymával: mert ékesül újra hajával.

Válogatta Egész Tamás